

**CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ**

Diretora: Marta Maria Falchetti

Secretária: Roseli Civiero

Professor: Paulo Eduardo Gonçalves da Silva

Turma: 6º ano

Iomerê, 21 de maio de 2020.

Período de realização: 25/05/2020 à 31/05/2020

Carga horária prevista: 135 minutos semanais

Habilidades a serem desenvolvidas: Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.

Metodologia: Conceitual e procedimental.

Forma de registro e frequência do estudante: Retorno através do aplicativo whatsapp ou de forma escrita no período de realização na escola.

Forma de avaliação: através de comprovação da realização.

### Educação Física

Com base na tabela do alfabeto que encaminhamos na semana anterior está semana vamos realizar os exercícios equivalentes a palavra "SINGULAR". A palavra deverá ser feita por três vezes, seguindo a ordem das letras da própria palavra, ou seja, realize a letra "S" (deitar de costas e levantar por 12 vezes) em seguida a letra "I" (polichinelo normal por 20 vezes).

É muito importante que respeitem o intervalo de descanso entre um exercício e outro, pois assim realizaram as atividades com mais qualidade. Outro detalhe importante é que realizem os exercícios por pelo menos 3 vezes na semana e pergunto a vocês: Estão realizando aquecimento antes do exercício?

Para comprovar a realização das atividades pode enviar uma única foto ao professor pelo whatsapp no dia 29/05/2020. Não esqueçam que o registro é importante, mas a prática de exercício físico é fundamental para a nossa saúde. Desta forma não façam somente pose para a foto ficar bonita, façam conforme recomendado para serem saudáveis.

A – Tocando os joelhos com as mãos (15 x)	N – Chão pegando fogo – Boxe (15 x)
B – Correr para frente e para trás – 3m (12 x)	O – Bom dia (20 x)
C – Sentar e levantar (12 x)	P – Deitar de barriga e levantar (12 x)
D – Deitado, pedalar devagar (15 x)	Q – Tocando os tornozelos – Medial (15 x)
E – Tocando os calcanhares com as mãos (15 x)	R – Polichinelo Frontal (15 x)
F – Corrida para os lados – 3m (12 x)	S – Deitar de costas e levantar (12 x)
G – Ficar na ponta dos pés (15 x)	T – Canguru (10 x)
H – Correr no lugar (15 x)	U – Amarelinha no lugar (20 x)
I – Polichinelo normal (20 x)	V – Sapo (12 x)
J – Deitado abraçar os joelhos e estender (20 x)	W – Saci (15 x cada perna)
K – Polichinelo Alternado (20 x)	X – Pular corda imaginária (20 x)
L – Com pés juntos pular para os lados (20 x)	Y – Caranguejo (20 x)
M – Deitado, levantar as pernas alternadas (20 x)	Z – Com pés juntos pular para frente e para trás (20 x)



**CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ**  
Diretora: Marta Maria Falchetti  
Secretária: Roseli Civiero  
Professor: Paulo Eduardo Gonçalves da Silva  
Turma: 6º ano

Segue link com vídeo para sanar dúvidas sobre os movimentos:

<https://youtu.be/bwr58YGecYQ>

Para complementação e entendimento da importância da realização de atividade física segue a recomendação de texto para leitura:

<https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/importancia-das-atividades-fisicas.htm>

Qualquer ponderação (dúvidas, críticas, sugestões, etc.) podem o fazer no privado, sendo as mesmas agregadas oportunamente.

Grato

Paulo Eduardo Gonçalves da Silva

Profissional de Educação Física CREF: 016566 G/SC

**“Devemos fazer o nosso melhor nas condições que temos, enquanto não temos condições melhores para fazer melhor ainda” Mário Sérgio Cortella.**